

12月

献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ご 飯 ほっけのみりん醤油漬 リフトいなるの煮物 鶏肉と大豆もやしのソテー ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 1杯 - 519kcal 蛋白質 29.1g 脂質 16.6g 食塩 3.2g	ご 飯 ハンバーグ ジャが芋とキノコの ガーリック炒め マカロニサラダ 白菜のゆかり和え 即席味噌汁 1杯 - 564kcal 蛋白質 17.3g 脂質 18.2g 食塩 3.2g	ご 飯 鮭の南蛮漬 大根の照り煮 ぜんまいの煮付け 青梗菜の土佐和え 即席味噌汁 1杯 - 470kcal 蛋白質 18.3g 脂質 11.6g 食塩 3g	ご 飯 鶏肉の照り焼 なすの揚げ浸し いこみこうや 胡瓜と柚子の浅漬 即席味噌汁 1杯 - 590kcal 蛋白質 21.5g 脂質 24.9g 食塩 3.2g	ご 飯 カレーの煮付け 卵とじ 小松菜の煮浸し かぶの胡麻和え 即席味噌汁 1杯 - 461kcal 蛋白質 23.7g 脂質 7.5g 食塩 3.2g
9	10	11	12	13
ご 飯 鶏とさつま芋の甘辛煮 チャプチェ 車麩の煮物 おくらのなめ茸和え 即席味噌汁 1杯 - 657kcal 蛋白質 22g 脂質 18.3g 食塩 3g	ご 飯 赤魚の粕漬 筍と牛肉の炒め物 ひじきの煮付け ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 1杯 - 428kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.3g 食塩 3.2g	ご 飯 豚肉の生姜焼 南瓜の含煮 細切り昆布の炒め物 いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 1杯 - 593kcal 蛋白質 15.5g 脂質 24.5g 食塩 3.1g	ご 飯 魚のマツナホト焼 大豆ボールの デミグラスソース煮 とうもろこしの香ばし揚げ 小松菜のくるみ和え 即席味噌汁 1杯 - 604kcal 蛋白質 22.6g 脂質 21.2g 食塩 3.2g	ご 飯 メンチカツ 青梗菜のツナソテー カリフラワーのあんかけ 白菜と人参のさっぱり和え 即席味噌汁 1杯 - 588kcal 蛋白質 17.6g 脂質 19.4g 食塩 3g
16	17	18	19	20
ご 飯 鯖の塩焼き 筑前煮 大根のそぼろあんかけ 小松菜の磯和え 即席味噌汁 1杯 - 479kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.9g 食塩 2.9g	ご 飯 鶏肉のハニーマスタード焼 ビーフン炒め かぶの柚子あんかけ 人参しりしり 即席味噌汁 1杯 - 474kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.4g 食塩 3g	ご 飯 鯖の梅焼き なすのみそ田楽 厚揚げの煮物 オクラと長芋の土佐和え 即席味噌汁 1杯 - 581kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20g 食塩 3.1g	ご 飯 牛肉のチンジャオ炒め かにしゅうまい さつま芋のレモン煮 キャベツとワカメのナムル 即席味噌汁 1杯 - 627kcal 蛋白質 15.4g 脂質 19.1g 食塩 3.1g	ご 飯 太刀魚のねぎあんかけ 豚コマとピーマンの炒め物 きんぴらごぼう ほうれん草のなめ茸和え 即席味噌汁 1杯 - 636kcal 蛋白質 20.1g 脂質 28.7g 食塩 3g
23	24	25	26	27
ご 飯 豚肉の甘辛炒め 春巻き 海藻サラダ 青梗菜のお浸し 即席味噌汁 1杯 - 715kcal 蛋白質 15g 脂質 36.1g 食塩 3.1g	ご 飯 魚のムニエル ラタトゥイユ 南瓜サラダ セロリのレモン漬け 即席味噌汁 1杯 - 520kcal 蛋白質 16.5g 脂質 16.5g 食塩 2.8g	ご 飯 ビーフシチュー えびとブロッコリーの ガーリック炒め バジル風味のパスタ サーモンとアボカドの ビーンズサラダ ケーキ 即席味噌汁 1杯 - 826kcal 蛋白質 27.2g 脂質 41.8g 食塩 3.6g	ご 飯 あじフライ さつま揚げの炒め煮 白滝とピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 1杯 - 518kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.2g 食塩 3.1g	ご 飯 すき焼き さつま芋の煮物 じゃこと蓮根の炒め物 もやしと人参の辛子和え 即席味噌汁 1杯 - 612kcal 蛋白質 19.2g 脂質 21.3g 食塩 2.8g
30	31			
散らし寿司 ぶりの照り焼き かき揚げ 里芋の柚子風味 胡瓜の酢の物/桜もち 即席味噌汁 1杯 - 633kcal 蛋白質 20g 脂質 15.7g 食塩 3.2g	正月休み 12/31-1/5 *年始は1月6日 から配達いたします			

昭和32年12月11日
(100円玉の日)

この日に100円紙幣から鳳凰の結柄の100円銀貨に代わりまし
 た。その後34年に稲穂の結柄の銀貨に、また42年には桜の結柄で白銅貨
 に変更され現在に至っています。今年は紙幣がすべて変更されまし
 たね。もうお手元に届きましたか？



*材料の都合により献立を変更することが
 あります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい

シャローム横浜 食事サービス
 電話 045-922-7339